

# مرض فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

## إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس إرشادات للنساء الحوامل

هناك الكثير لتتعلمينه عن الإصابة بفيروس كورونا الجديد أثناء الحمل، لكن إدارة الصحة العامة في مقاطعة لوس أنجلوس (DPH) تريد مشاركة أفضل المعلومات المتوفرة لدينا الآن حتى تتمكني من اتخاذ قرارات جيدة بشأن رعايتك والحفاظ على صحتك وصحة طفلك.

### النقاط الرئيسية

1. اتخذي إجراءات عناية إضافية لتجنب المرض أثناء الحمل.
2. لا نعرف حتى الآن ما إذا كان الفيروس الذي يسبب COVID-19 يشكل خطرًا أثناء الحمل. وكانت هناك تقارير قليلة عن الولادة قبل الأوان في النساء المصابات، ولكن ليس من الواضح ما إذا كانت هذه الحالات ناجمة عن الفيروس أو لأسباب أخرى.
3. على الرغم من أننا لا نفهم تمامًا مخاطر الفيروس، إلا أن معظم النساء اللواتي مرضن أثناء الحمل حتى الآن قُمنَ بإنجاب أطفال لا تظهر عليهم أي علامات على الضرر.
4. يمكن للأمهات المصابات بمرض COVID-19 متابعة الرضاعة الطبيعية. إذا كنتي مريضة، يمكنك اتخاذ خطوات بسيطة حتى لا يمرض طفلك.

### مخاوف خاصة أثناء الحمل

- النساء الحوامل في خطر أعلى من غيرهم بالنسبة للأمراض الناجمة عن العدوى. وذلك لأن الجهاز المناعي ينخفض أثناء الحمل بحيث لا يرفض جسم الأم الجنين. لا يوجد دليل حتى الآن على أن إمكانية إصابة النساء الحوامل بمرض COVID-19 أكثر من النساء الأخريات، لكننا لا نعرف ما يكفي لنقله على وجه اليقين. لذا، من المنطقي أن نكون حذرين للغاية.
- يمكن أن يكون أحد أعراض عدوى COVID-19 حمى شديدة. لا نعلم مدى خطورة الحمى التي تصيب الأطفال، ولكن من المنطقي عدم المجازفة. إذا كنتِ حاملًا ومرضتي، فتأكدتي من التواصل مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك في وقت مبكر.

### كيفية تقليل المخاطر؟

- تدريبي على ممارسات الحماية الشخصية اليومية. عليك فعل كل الأشياء التي يجب على الجميع فعلها لتجنب الإصابة بالفيروس، ولكن بحدز إضافي:
  - ابقِي في المنزل - تجنب الاتصال بالأشخاص المرضى.
  - إذا كنتِ موظفة أساسية ويجب عليكِ الاستمرار في العمل، فاسألي عن إمكانية العمل عن بعد أو المرونة في ساعات عملك حتى تسافري أو تعلمي عندما يكون هناك عدد أقل من الأشخاص.
  - تحدثي مع طبيبك أو القابلة الخاصة بك عن زيارات ما قبل الولادة. قد يكون بإمكانهم استخدام التطبيب عن بُعد في بعض زيارتك، أو تحديد مواعيد الزيارات عندما لا يكون مكتبهم مزدحمًا.
  - اطلبي خدمة توصيل الطعام إلى منزلك حتى تتمكني من تجنب صفوف الخروج في متاجر البقالة.
  - اسألي عما إذا كان بإمكان الشبكات العائلية أو الاجتماعية أو التجارية جلب الطعام إليك.
  - إذا كنتِ مسجلة في برنامج WIC، فاسألي برنامج WIC عما إذا كان بإمكانك المشاركة دون الحاجة إلى الحضور إلى مكتب WIC أو توصيل الطعام إلى منزلك.
- انتبهي بشكل أكبر للسيطرة على العدوى
  - اغسلي يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، خاصة بعد التمشط من أنفك أو السعال أو العطس أو استخدام الحمام.
  - إذا لم يتوفر الماء والصابون، استخدم معقم لليدين الذي يحتوي على الكحول بنسبة 60٪ على الأقل.
  - بقدر الإمكان، تجنب لمس الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر في الأماكن العامة - مثل أزرار المصعد ومقابض الأبواب والدرابزين.
  - اغسلي يديك بعد لمس الأسطح في الأماكن العامة.
  - تجنب لمس الأشياء أو الأسطح، ثم لمس فمك أو أنفك أو عينيك قبل غسل يديك.
  - قومي بتنظيف وتطهير منزلك لإزالة الجراثيم: مارسي التنظيف الروتيني للأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر (على سبيل المثال: الطاولات، ومقابض الأبواب، ومفاتيح الإضاءة، والمقابض، والمكاتب، والمراحيض، والحفريات، والأحواض، والهواتف المحمولة)

# مرض فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

## إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس إرشادات للنساء الحوامل

- تجنبي الزحام وخاصة في الأماكن ذات التهوية الضعيفة. قد يزداد خطر التعرض لفيروسات الجهاز التنفسي مثل COVID-19 في الأماكن المزدحمة والمغلقة مع القليل من دوران الهواء إذا كان هناك أشخاص مرضى في الازدحام.
- تجنبي الرحلات البحرية والسفر الجوي غير الضروري.

### ماذا تفعلين إذا مرضت أثناء الحمل

- استعدي مسبقًا لهذا الاحتمال. تأكدي من أنك ستكونين قادرة على التحكم في حال مرضتي.
  - استشيري مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول أعراض COVID-19 التي يجب عليك مراقبتها. وتشمل هذه بشكل عام الحمى أو السعال أو صعوبة في التنفس.
  - اسألي طبيبك عن الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية التي ستكون أكثر أمانًا إذا مرضت، ثم تأكدي من وجود هذه المنتجات في متناول يدك، جنبًا إلى جنب مع المناديل الورقية وأي شيء آخر ستحتاجين إلى أن تكوني مرتاحة إذا كنت مريضة في المنزل.
  - حاولي أن يكون لديك عناصر مهمة مثل الأدوية والمستلزمات (مثل المناديل الورقية) مقدمًا إذا أمكنك ذلك.
- ابقى على اتصال مع الآخرين عن طريق الهاتف أو البريد الإلكتروني. أخبرهم بأنك تهتمين أكثر لتجنب الإصابة بالمرض واطلبي المساعدة إذا كنت بحاجة إليه.
- إذا مرضتي:
  - ابقى في المنزل! اتصلي بطبيبك وأخبريه بأعراضك. قد تحتاجين إلى الاتصال بطبيبك المعتاد وأخصائي التوليد أو القابلة في حالة وجود أي إرشادات خاصة للحفاظ على أمان حملك.
  - معظم النساء الحوامل اللواتي مرضن في أجزاء أخرى من العالم لم يكن عليهن الذهاب إلى المستشفى، لذلك إذا مرضتي، فمن الأفضل أن تتمكني من البقاء في المنزل. اعتني بنفسك كما تفعلين مع البرد أو الأنفلونزا: الراحة، وشرب السوائل، واستخدام الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية التي يوصي بها طبيبك للسيطرة على الحمى.
  - إذا حصلت على مساعدة من زائر في المنزل، أو قابلة، أو WIC أو أي برنامج آخر لدعم الحمل، فتأكدي من الاتصال مسبقًا وإخبارهم أنك مريضة واطلبي المساعدة في توصيل الطعام للمنزل والاحتياجات الأخرى. يمكنك أيضًا الرجوع إليهم للحصول على الدعم العاطفي وإذا كان المرض أثناء الحمل يزعجك.
  - احصلي على رعاية طبية على الفور إذا ساءت حالتك. العلامات التي يجب البحث عنها هي:
    - حمى شديدة جدًا
    - صعوبة في التنفس أو ضيق في التنفس
    - ألم أو ضغط مستمر في الصدر
    - تشوش ذهني
    - ازرقاق الشفاه أو الوجه

### عندما يولد الطفل

- إذا كنتي مصابة في وقت الولادة، فإن الإرشادات الحالية تدعو الأطباء إلى الاستمرار في أي نوع من الولادة (الطبيعية أو القيصرية) التي تم التخطيط لها بالفعل ما لم يكن هناك سبب آخر لإجراء تغيير في الخطط. قد يتخذ المستشفى الخاص بك احتياطات إضافية للحفاظ على سلامتك أنت والطفل وموظفي الرعاية الصحية أثناء الولادة.
- إذا كنت مصابة في وقت الولادة، سيحاول طبيبك أيضًا التأكد من بقاء الطفل في أمان بينما تتعافى. قد يعني هذا وجود الطفل في غرفة منفصلة أو الحرص على غسل يديك وارتداء كمادة قبل حمل الطفل.

### أشياء يجب معرفتها عن الرضاعة الطبيعية

- يوفر حليب الثدي الحماية من العديد من الأمراض، وبالتالي فهو مهم لطفلك. في الواقع - كما هو الحال في جميع الحالات تقريبًا - يعد حليب الأم أفضل طعام يمكنك تقديمه لطفلك.
- إذا كنت تحاولين الرضاعة الطبيعية وأنت مريضة،

# مرض فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

## إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس إرشادات للنساء الحوامل

- اغسلي يديك قبل لمس الطفل
- ارتدي كمامة - إن أمكن - أثناء الرضاعة من الثدي.
- إذا كنتِ تقومين باستخدام مضخة الثدي، اغسلي يديك قبل لمس أي مضخة أو جزء من الزجاجات واحصلي على تعليمات من موظفي المستشفى حول تنظيف المضخة بعد كل استخدام.
- إذا أمكن ، خذي بعين الاعتبار وجود شخص سليم يقوم بإطعام حليب الثدي المأخوذ منك للرضيع.

### كوني إيجابية!

- استخدمي الدعم الاجتماعي الخاص بك.
  - ابقِي على اتصال بالأصدقاء والعائلة واطلبي منهم المساعدة في تلبية احتياجات الطعام ورعاية الأطفال الأكبر سنًا والدعم العاطفي
  - قومي ببناء مجتمعك الافتراضي والحفاظ عليه.
  - اطلبي مساعدة شريكك أو والد الطفل.
- توقعي التعافي دون ضرر دائم وإنجاب طفل سليم.
- إذا كنتِ تشعرين بالذعر أو القلق، فاطلبي المساعدة من الأصدقاء أو العائلة أو برنامج دعم الحمل أو أخصائي الصحة النفسية.
- إذا كنتِ بحاجة إلى دعم أو معلومات من أي نوع أثناء الحمل أو إذا كنتِ تشعرين بإحباط وتريدين العثور على شخص ما للتحدث معه، اتصلي على 213-639-6439.

### المصادر

- دليل مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها ("CDC") للحمل والرضاعة: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/pregnancy-breastfeeding.html>
- مركز الوصول إلى قسم الصحة العقلية بمقاطعة لوس أنجلوس على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع 854-7771 (800) 2549-651 (562) جهاز الاتصال للصم/ جهاز الاتصال عن بعد للصم <https://dmh.lacounty.gov>
- إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس: <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
- لمزيد من المعلومات، اتصل بالرقم 2-1-1